

استاندار بوشهر:

۸۱۰ میلیارد تومان اعتبار ارزش افزوده در بوشهر پرداخت شد

صفحه۲

نسیم جنوب

www.nasimjonoub.com

سال بیست و سوم- شماره ۹۱۲ سه شنبه۹ اردیبهشت ۱۳۹۹ - ٤ صفحه - ۱۰۰۰ تومان

فرهنگ سوگواری مجازی را گسترش دهیم

یونس قیصی زاده

صفحه۴



آیا همه‌گیری کرونا در بوشهر اوج گرفته است؟

اهمیت رعایت فاصله گذاری اجتماعی برای جلوگیری از همه‌گیری کرونا در بوشهر

صفحه ۲





مصاحبه با دکتر مولود کیخسروانی روانشناس و عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی بوشهر:

کمک به آرامش کودکان در شرایط قرنطینه بحران کرونا

صفحه۳

نسیم جنوب
۲
خبر
شماره ۹۱۲ سه شنبه ۹ اردیبهشت ۱۳۹۹
NASIM JANOUB

در شرایط پر استرس و بحرانی شیوع ویروس کرونا چه کنیم

راضیه ایزدی - کارشناس ارشد روانشناسی - مرکز مشاوره آرامش معاونت اجتماعی فرماندهی انتظامی استان بوشهر

اکثر ما با اتفاقات و حوادث ناگواری مانند سیل زلزله یا از دست دادن عزیزی روبرو می‌شویم یا احساس کنترل روی شرایط نداریم و اوضاع برایمان غیر قابل پیش بینی می‌شود مانند مواجهه یا هم گیری ویروس کرونا، دچار استرس می شویم . استرس ، گاهی نتیجه یک اتفاق مهم و غیر معمول است و گاهی هم به دلیل انباشت شدن فشار های کوچک پیش می آید. وقتی احساس کنید شرایط برای ما غیر قابل تحمل شده ، قادر به مدیریت اوضاع نیستیم و فشار روی ما بسیار زیاد است، ممکن است در بحران باشیم.

هر یک از ما به شکل متفاوتی به استرس و حوادث ناگوار واکنش نشان می دهیم. گاهی نشانه های جسمی مانند سردرد ،دردهای پراکنده بدنی، مشکل گوارشی ،احساس خستگی ،کاهش اشتها ،بی خوابی پیش می آید و گاهی نشانه های روانی رفتاری مانند احساس ترس، اضطراب، درماندگی، ناامیدی، کرختی و شوکه شدن یا خشم تجربه می شود.

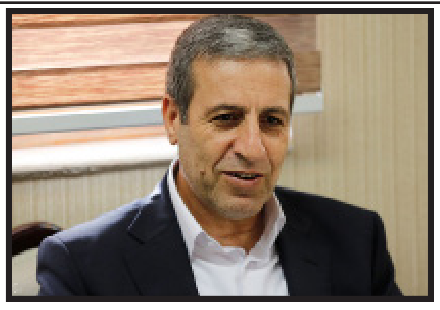
آنچه که به ما کمک می کند با استرس ها و حوادث سخت کنار بیاییم «تاب آوری» گفته می‌شود. «تاب آوری » به این معنی نیست که تحت تاثیر مشکلات قرار نمی گیریم و ناراحت نمی شویم بلکه تعیین می کند چطور با مشکلات کنار بیاییم از آنها گذر کنیم و سلامت روانمان را حفظ کنیم.



بایدها و نبایدها در شرایط پر استرس و بحران

- اکثر رفتارها و واکنش هایی که افراد در هنگام حوادث و بحران های غیر منتظره از خود نشان می‌دهند رفتارهایی طبیعی است به همین دلیل به خودتان یا دیگران برچسب ضعیف ترسو و یا غیرطبیعی بودن نزنید.
- از موقعیت هایی که استرس شما را زیاد می کند دوری کنید برای مثال کمتر اخبار را چک کنید خواندن اخبار یک یا دو بار در روز استرس کمتری دارد تا این که تمام طول روز اخبار را ببینید یا بشنوید
- از جمع های پرتنش دوری کنید
- در مورد نگرانی ها و احساسات تان حرف بزنید و از بیان آنها خجالت نکشید اجازه بروز احساساتی مانند گریه و خشم را به خود و دیگران آن بدهید.
- با احساسات و فکرهای خود نجنگید تغییر حال شما در هر لحظه طبیعی است و برای حل و فصل آن نیاز به زمان هست.
- بپذیرید همه چیز در کنترل شما نیست سعی کنید برنامه و زندگی عادی خود را حفظ کنید و روی چیزهای که کنترل دارید تمرکز کنید نه روی چیزهایی که کنترل ندارید
- ساعتهای را به دور از فضای مجازی بگذرانید و کارهای را که برای شما آرام بخش است در برنامه روزانه بگنجانید برای مثال نیایش کنید، موسیقی گوش کنید ،کتاب بخوانید یا فیلمی که دوست دارید ببینید...
- در شرایط بحران و بی ثبات تصمیم مهمی نگیرید و تغییر بزرگ در زندگی خود ایجاد نکنید
- به اندازه کافی استراحت کنید خواب خوب و کافی کمک می کند که توان خود را بازیابی کنید
- ورزش کنید اگر امکان ورزش منظم ندارید تحرک بیشتری داشته باشید و حداقل ۲۰ دقیقه در روز پیاده‌روی کنید.
- از روش های آرام سازی استفاده کنید و در مواقع استرس نفس های عمیق بکشید.
- در حضور کودکان در مورد اخبار بد صحبت نکنید،
- از مصرف هر نوع دارو به تجویز پزشک خودداری کنید از مواد و الکل برای سرکوب حس های منفی استفاده نکنید.
- در صورتی که احساس کردید برای چند روز متوالی نمی توانید کارهای روزمره را انجام دهید، یا کنترل بر حس ها و شرایط خود ندارید, به پزشک، روانپزشک یا روانشناس مراجعه کنید.
- در صورت نیاز به کمک های پزشکی، روان پزشکی و یا روانشناسی به مراکز خدمات جامع سلامت،درمانگاه ها، بیمارستان ها و یا هر مراکز درمانی که در دسترس شماست مراجعه کنید.

۸۱۰ میلیارد تومان اعتبار ارزش افزوده در بوشهر پرداخت شد



استاندار بوشهر گفت: سال گذشته ۸۱۰ میلیارد تومان از محل درآمدهای مالیاتی ارزش افزوده به شهرداری‌ها، دهیاری ها و روستاهای فاقد دهیاری و نقاط عشایری این استان پرداخت شد.

عبدالکریم گراوند روز دوشنبه در نشست شورای ترافیک استان بوشهر افزود: سهم شهرداری بوشهر از این میزان اعتبار ۱۶۰ میلیارد تومان بود که با اختصاص این میزان اعتبار، مردم باید شاهد اتفاقات مهم در توسعه و عمران شهری باشند.

وی همچنین بر رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی و بهداشت فردی در ناوگان حمل و نقل درون شهری در شهرهای استان بوشهر تاکید کرد.

گراوند ادامه داد: اگر اقدام لازم در مورد اصلاح نقاط حادثه خیز درون شهری که از سوی شورای ترافیک به شهرداران اعلام شده صورت نگیرد، مسئولیت هر گونه عواقب ناشی از اصلاح نشدن این نقاط حادثه خیر از جمله تصادفات منجر به فوت بر عهده شهرداران خواهد بود.

وی با تاکید بر ضرورت جلوگیری از بروز تصادفات درون و برون شهری در استان بوشهر اظهار داشت: انجام کار فرهنگی، آموزشی و اعمال قانون برای کنترل ترافیک در این استان ضروری است زیرا تاثیرگذاری کار فرهنگی و آموزشی در گرو اعمال قانون و مقررات است.

گراوند با قدردانی از اقدامات شورا و شهرداری‌های استان بوشهر در ضدعفونی کردن شهرها برای مقابله با کرونا افزود: تصمیم‌ها و مصوبه‌های شورای ترافیک بویژه در مورد اصلاح نقاط حادثه خیز در شهرها و روستاهای استان باید از سوی اعضا شورای ترافیک با جدیت پیگیری و اجرایی شود.

استاندار بوشهر اضافه کرد: فرمانداران استان بویژه بوشهر، گناوه و دشتستان اصلاح نقاط حادثه خیز درون و برون شهری حوزه مدیریتی خود را در دستور کار قرار دهند.

عوارض آلایندگی حق همه شهرهای استان بوشهر است

رئیس شورای اسلامی شهر بوشهر گفت: عوارض آلایندگی حق همه شهرهای این استان است و محروم شدن برخی از شهرها از این عوارض اجحاف در حق شهروندان آنها است.

ابوذر دهدار روز سه‌شنبه در این ارتباط افزود: براساس ابلاغیه آخرین روز کاری سال گذشته (۲۸ اسفند) از سوی سازمان برنامه و بودجه کشور، عوارض آلایندگی صنایع نفت و گاز جنوب استان بوشهر که بیش از این در اختیار استان بوشهر بود، برای استان‌های همجوار نیز پیش بینی شد و از سال جاری سهم ۳۵ درصدی آن برای استان بوشهر در نظر گرفته شد که این اجحاف در حق استان بوشهر است.

وی بیان کرد: بخشی از سهم آلایندگی استان بوشهر که به استان‌های همجوار داده شد حق شهرهای این استان است که از این عوارض برخوردار شوند.

دهدار ادامه داد: چنانچه قرار است اینگونه باشد باید از تاسیسات نفت و گاز در خوزستان که همجوار استان بوشهر است هم سهم عوارض آلایندگی آنها به این استان اختصاص پیدا کند.

وی افزود: از نمایندگان استان بوشهر در مجلس شورای اسلامی و منتخبان مردم در مجلس یازدهم درخواست می‌شود این موضوع را پیگیری کنند و حق شهرهای استان را از عوارض آلایندگی بگیرند.

دهدار افزود: عوارض آلایندگی می‌تواند نقشی مهم در توسعه و عمران شهری بویژه توسعه فضاهای سبز شهری داشته باشد و انتظار است با رایزنی مدیریت ارشد استان و نمایندگان در مجلس شورای اسلامی این موضوع اصلاح شود و سهم شهرداری‌های استان از این عوارض داده شود.

خرما را چگونه ضدعفونی کنیم؟

در این روزهای کرونایی در فضای مجازی بیشتر خانواده‌ها درخصوص نحوه شست‌وشو و ضدعفونی بسیاری از محصولات خوراکی و غیرخوراکی پرسش‌های مختلفی مطرح می کنند.

به گزارش روزنامه جام جم ،یکی از متداول‌ترین این سوالات که به خصوص در ماه روزه‌داری بیشتر پرسیده می‌شود این است که خرما را که پای ثابت سفره افطار است چگونه شست‌وشو دهند تا سبب نابودی این ویروس شود. از نظر بهداشتی شستن خرما مثل هر میوه دیگری قبل از مصرف ضروری است زیرا احتمال دارد این میوه در نخلستان‌ها زمانی که روی درخت است به‌واسطه گردوغبار، فضولات پرندگان و حشرات موذی یا در زمان چیدن و درجه‌بندی شدن توسط کارگران به برخی میکروارگانیسم‌ها آلوده شده باشد.

بنابراین خرماهایی که به روش سنتی بسته‌بندی یا به صورت فله‌ای عرضه می‌شود به شست‌وشو نیاز دارد. باتوجه به شیوع ویروس کرونا و توصیه‌های بهداشتی بهتر است پس از خرید خرما آن را به ظروف دردار منتقل و در یخچال نگهداری کنید و هنگام مصرف، خرما را به‌خوبی با آب شست‌وشو داده و پوستش را جدا کنید. از شست‌وشوی خرما با مواد ضدعفونی‌کننده الکلی یا حاوی کلر یا شوینده‌های رایج اجتناب کنید.



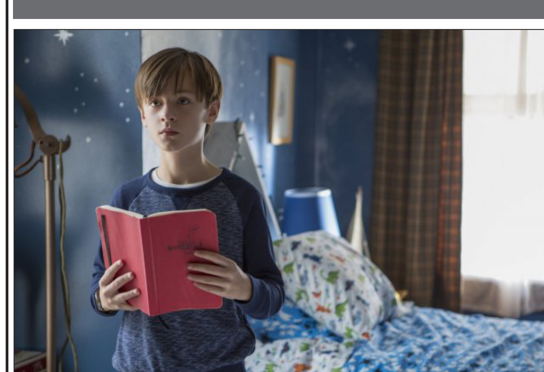
زیرا این میوه نه‌تنها بوی این ترکیبات را به خود جذب می‌کند بلکه احتمال نفوذ مواد ضدعفونی‌کننده به بافت این محصول بسیار زیاد است. اغلب خرماهای خشک به‌راحتی قابل شست‌وشو هستند اما رطب که رطوبت بیشتری دارد و شست‌وشوی آن کمی مشکل است را می‌توانید در حدی که محصول دچار سوختگی نشود داخل فر حرارت دهید. البته خرمای خشک را هم می‌توانید کمی مرطوب کرده و داخل فر حرارت دهید.

خرماهای کارخانه چطور؟

لازم است بدانید خرماهایی که در کارخانه درون بسته‌بندی‌های مقاوم و غیرقابل نفوذ نایلونی وکیوم یا بسته‌بندی شده‌اند مراحل شست‌وشو و ضدعفونی را به صورت بهداشتی طی کرده‌اند.

به این صورت که در کارخانجات یا کارگاه‌های دارای مجوز بهداشت زیرنظر مسؤول فنی قبل از بسته‌بندی، خرما را شست‌وشوی اولیه داده و پس از آن میوه را ضدعفونی کرده و برای افزایش ماندگاری سرما یا گرمای ضعیف یا پرتو و اشعه به خرما می‌دهند تا آنزیم‌های آن غیرفعال و از فعالیت میکروب‌ها کاسته شود. این شیوه برای حذف ویروس کرونا کارآمد خواهد بود و دیگر نیازی به شست‌وشوی بیش از حد یا پوست‌گیری و حرارت‌دهی وجود ندارد.

قرنطینه با طعم فیلم و کتاب



کانال زنده باد فلسفه یک لیست درجه یک از فیلم‌ها سینمایی کلاسیک و کتاب‌های شناخته شده با موضوع ادبیات یا فلسفه را برای مجموعه نشستهای "کتاب - فیلم" قبلا معرفی کرده بود.

برای روزهای قرنطینه هم فوق‌العاده است چرا که مضمون های اساسی زندگی محور انتخاب فیلم‌ها و کتاب‌ها در این ترکیب سینمایی فلسفی وجود دارند.

۱- فقر (ضرورت)، نیایش، و معنای زندگی
- با تاکید بر اندیشه‌های "فرانسیس آسیزی":
فیلم پیشنهادی: «برادرخورشید - خواهرماه» فرانکو زفیرلی + «گل‌های سنت فرانسیس» روبرتو روسلینی
کتاب پیشنهادی: «سرگشته راه حق» کازانزاکیس + «رفیق اعلی» کریستین بوبن

۲- بیماری، مرگ، و معنای زندگی
فیلم پیشنهادی: «زیستن» (ایکیرو) آکیرا کوروساوا
کتاب پیشنهادی: «مرگ ایوان ایلیچ» تولستوی

۳- تکنیک، سرنوشت، و معنای زندگی
فیلم پیشنهادی: «اودیسه فضایی ۲۰۰۱» استنلی کوبریک
کتاب پیشنهادی: «چنین گفت زرتشت» نیچه

۴- اخلاق و معنای زندگی (۱): تعهد و تصمیم اخلاقی
فیلم پیشنهادی: "مرد سوم" کارول رید
کتاب پیشنهادی: "در باب حکمت زندگی" شوپنهاور + "راهنمای عملی اخلاق" آنتونی وستن

۵- اخلاق و معنای زندگی (۲): تفکر و شانس اخلاقی
فیلم پیشنهادی: "زندگی دیگران" دونرسمارک
کتاب پیشنهادی: "اندیشیدن و ملاحظات اخلاقی" (یا: انسانها در عصر ظلمت) هانا آرنت + "پرسشهای کشنده" تامس نیگل (مقاله "بخت اخلافی")

۶- سفر، طبیعت، و معنای زندگی
فیلم پیشنهادی: "وحشی" ژان مارک والی
کتاب پیشنهادی: "هنر سیر و سفر" آلن دوباتن

۷- عشق، خلوص، و معنای زندگی
فیلم پیشنهادی: "فیلمی کوتاه درباره عشق" کریستف کیشلوفسکی
کتاب پیشنهادی: "ضیافت" افلاطون

۸- ایمان،عشق، و معنای زندگی
فیلم پیشنهادی: "اردت (=کلام)" کارل تئودور درایر
کتاب پیشنهادی: "ترس و لرز" سورن کیرکگور

۹- تردید، تنهایی، و معنای زندگی
فیلم پیشنهادی: "خاطرات کشیش روستا" روبر برسون
کتاب پیشنهادی: "نامه ای به یک کشیش" سیمون وی

۱۰- ملال، تنهایی، و معنای زندگی
فیلم پیشنهادی: "نور زمستانی" اینگمار برگمان
کتاب پیشنهادی:"کسوف خداوند" مارتین بوبر + "من و تو"؛ مارتین بوبر

۱۱- ایمان، امید، و معنای زندگی
فیلم پیشنهادی: "ایثار" آندری تارکوفسکی
کتاب پیشنهادی: "داشتن و بودن"؛ گابریل مارسل

۱۲- رابطه، اصالت، و معنای زندگی
فیلم پیشنهادی: "آنی هال" وودی آلن
کتاب پیشنهادی:"جستارهایی درباره عشق" آلن دوباتن

۱۳- شاعرانگی، جاودانگی، و معنای زندگی
فیلم پیشنهادی: "اورفه" ژان کوکتو
کتاب پیشنهادی: "شعر و واقعیت + قطعات عمودی" روبرتو خوآرز

۱۴- انتخاب، احتمال، و معنای زندگی
فیلم پیشنهادی: "شب من در خانه مو" اریک رومر
کتاب پیشنهادی: "درباره عشق" استاندال

۱۵- تکنیک، حقیقت، و معنای زندگی
فیلم پیشنهادی: "آگراندیسمان" میگل آنجلو آنتونیونی
کتاب پیشنهادی: "جهان به مثابه تصویر" مارتین هایدگر

آیا همه‌گیری کرونا در بوشهر اوج گرفته است؟

اهمیت رعایت فاصله گذاری اجتماعی برای جلوگیری از همه‌گیری کرونا در بوشهر

بتول امیری - متخصص طب پیشگیری و پزشکی اجتماعی

در روزهای اخیر اخبار داغ استان، جهش در تعداد مبتلایان کرونا شهرستان بوشهر در یک روز به ۲۸ مورد جدید بود. ۲۰ نفر از موارد جدید از اهالی یک منطقه‌ی جغرافیایی در شهرستان بوشهر بودند که در یک کار گروهی با هم در یک مکان حضور داشته‌اند.

سوال اصلی عموم این است؟ آیا اپیدمی کرونا در بوشهر دوباره اوج گرفته است؟

از منظر علمی صرف دیده شدن یک خوشه (گروهی از افراد که در یک مکان با هم مبتلا شده اند) دلیلی بر تغییر در روند اپیدمی (همه‌گیری) نیست و نمی توان بر اساس آن گفت که دوباره بیماری اوج گرفته است مثل اینکه اگر بیشتر افراد حاضر در یک کارگاه آنفلوانزا بگیرند، نمی توان قضاوت کرد در شهر اپیدمی آنفلوانزا شده است.

علت در این مورد ناآگاهی به توصیه‌های بهداشتی و اعمال نکردن سیاست فاصله‌گذاری اجتماعی و تجمع بیش از ده نفر افراد بوده است.

از طرفی با وجود در دسترس بودن تست PCR کرونا، بیماریابی که توسط نیروهای بهداشتی در مراکز خدمات جامع سلامت صورت گرفته است نیز بیشتر شده است.

اما پیام این جهش چیست؟

تاکید دوباره بر رعایت فاصله گذاری اجتماعی و پرهیز از فعالیت‌های غیرضروری و تست کردن و ردیابی موارد تماس با بیمار.

بهورزان انسان‌های گمنامی که برای سلامت مردم گام برمی‌دارند

رئیس دانشگاه علوم پزشکی بوشهر گفت: آمار کشور در زمینه کرونا حاصل تلاش انسان‌های گمنامی به نام بهورزان است که برای سلامت مردم تلاش می کنند.

دکتر سعید کشمیری به رسانه‌ها اعلام کرد: بهورزان بخشی از جامعه سلامت هستند که بدون هیچ ادعایی در دورترین روستاها برای سلامت مردم گام برمی‌دارند.

وی ضمن تبریک هفته سلامت اضافه کرد: تمام اقدام‌های انجام شده در مقابله با ویروس کرونا در حوزه صنعت با نظارت کارشناسان بهداشت و درمان بوده و در کمترین بازه زمانی برای تمام رسته‌های صنفی پروتکل نوشته شده و در حال اجراست.

کشمیری افزود: با پیدا شدن مورد مثبت ابتلا به ویروس کرونا بلافاصله همکاران بهداشتی برای کنترل اطرافیان و افراد در ارتباط با فرد بیمار، ضدعفونی کردن محیط و ارایه آموزش‌های لازم در محل حاضر می‌شوند.

وی توصیه کرد: کاهش رفت و آمدها و جابجایی‌های جمعیتی به هر نحو، رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی در همه زمینه‌ها و مهم‌تر از همه تست بیشتر برای پیدا کردن ناقل بی علامت و ایزوله کردن، به منظور جلوگیری از شیوع ویروس کرونا از مواردی است که باید رعایت شود.

۲ هزار دانش‌آموز متوسطه بوشهر به شبکه شاد دسترسی ندارند

معاون آموزش متوسطه اداره‌کل آموزش و پرورش استان بوشهر گفت: ۲هزار دانش‌آموز مقطع متوسطه در این استان شناسایی شده‌اند که به علت نداشتن اینترنت یا گوشی تلفن همراه هوشمند به شبکه آموزشی دانش‌آموزی (شاد) دسترسی ندارند.

حسین درتاج در گفت و‌گو با ایرنا افزود: به همین دلیل بسته‌های آموزشی برای این دانش‌آموزان فراهم و در اختیار آنان قرار می‌گیرد که در این ارتباط تاکنون بسته‌های آموزشی مقطع متوسطه اول آماده شده و برای متوسطه دوم نیز در دست تهیه است.

شبکه‌ای که همه دانش‌آموزان را شاد نکرد

گناوه - ایرنا - شبکه اجتماعی دانش آموزی (شاد) که باهدف ایجاد محیط ارزان و امن برای فراگیری دروس دانش‌آموزان در تعطیلات مدارس در بحبوبه بیماری ویروس کرونا راه‌اندازی شده‌است اما بخشی از قشر امکان دسترسی و بهره‌مندی از آن را ندارند.

شبکه آموزش دانش آموزی شاد در راستای برقراری ارتباط بین معلمان و دانش آموزان از روز یکم اردیبهشت شروع به کار و دانش آموزان ملزم به حضور جهت تدریس به صورت آنلاین هستند و در آن حضور و غیاب ، پاسخ به سئوالات دانش آموزان و آزمون بعمل خواهد آمد اما امکان استفاده برای طیفی از دانش‌آموزان بخصوص خانوارهای مستضعف و کم درآمد فراهم نیست.

توانایی بهره‌مندی از خدمات ارایه شده به مردم در یک سطح مساوی به نوعی عدالت و خارج شدن از آن بی عدالتی حتی اگر یک نفر هم باشد.

برنامه‌ریزان باید قبل از شروع بکار راهکار و تدبیری بیاندیشیدند و سازوکارهایی فراهم می‌کردند که تک تک دانش‌آموزان از شبکه شاد برخوردار می‌شدند در حالی که این چنین نیست.

وجود اختلاف در سطح و شیوه زندگی و درآمدها در جامعه و شکاف موجود در طبقات اجتماعی کشور بویژه از نظر اقتصادی موید واقعیتی است که برنامه شبکه اجتماعی دانش‌آموزی را زیرسایه خود قرار داده‌است.

در اجرای این برنامه باید تمامی جامعه هدف دانش‌آموزی برای دسترسی به این شبکه دیده می‌شد اما در این میان خانواده‌هایی وجود دارند که حتی توانایی فراهم کردن ابزارهای لازم نظیر دسترسی یافتن به اینترنت و گوشی هوشمند را ندارند.

در اجرایی شدن این برنامه نباید از کودکان فقیری گذشت که با چشمانی تهی از شوق به دنبال گوشی‌های هوشمند دیگران، خیره می‌شوند تا پدران و مادران آنان را به عذاب وجدان که لیاقت تامین یک گوشی برای فرزندانشان را ندارند، دچار کنند.

دانش‌آموزانی نیز هستند که والدین آنها پول درس خواندن در آموزشگاه محل تحصیل را ندارند و با کمک‌های مادی و معنوی دیگران از جمله سازمان های حمایتی و معلمان در کلاس درس حاضر می‌شوند.

در بسیاری از خانواده‌ها، فرزندان تیزهوشی وجود دارند که بدلیل وضعیت مالی از گوشی هوشمند برخوردار نیستند و یا برخی خانواده‌ها نیز تنها پدر و یا مادر دانش آموزان از این وسیله بهره‌مند هستند.

خانواده‌های پرجمعیتی نیز هستند که چهار یا پنج محصل دارند و امکان تهیه گوشی هوشمند برای همه آنان مقدور نیست و حتی در صورت استفاده مشترک از گوشی هم مشکلاتی گریبان آنان شود.

جدا از این موارد دانش‌آموزان بی‌سرپرست یا بد سرپرستی هستند که به علل‌های مختلف گوشی هوشمند و دسترسی به اینترنت نداشته و یا والدینی دارند که به فکر تهیه این وسیله برای آنان نیستند.

مصاحبه با دکتر مولود کیخسروانی روانشناس و عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی بوشهر:

کمک به آرامش کودکان در شرایط قرنطینه بحران کرونا

– والدین و اطرافیان چگونه می توانند به آرامش کودکان در این شرایط کمک کنند؟

– یک چیزی که اهمیت دارد و باید توجه شود این است که قلب و روح بچه ها برای درک این موقعیت سخت و حتا می توانیم بگوییم فاجعه، خیلی کوچک است. کودک در واقع خودش به عنوان یک موجود مستقل نمی تواند به تنهایی عمل کند و مخصوصاً کودکانی که سن پایین تری دارند، بنابراین برای درک دنیای پیرامونشان از بزرگسالان کمک می گیرند و بنابراین بستگی به اینکه بزرگسالان چطور شرایط را برای آنها توضیح دهند، ممکن است اضطراب را تجربه کنند یا نکنند. با توجه به این که کودکان درک چندانی از این موقعیت ندارند، برای درک و فهم موقعیت نیاز به بزرگسالان دارند، البته این را باید توجه داشت کودکان موجودات بسیار هوشیاری هستند و تمام صحبت های ما و اظهارنظرها و تمام اخباری که پخش می شود و بزرگترها با جدیت آنها را دنبال می کنند، قطعا بچه ها هم آنها را می شنوند و بنابراین باید دقت بکنیم که حقایق دقیق و درست ولی متناسب با سن کودک را در اختیار آن قرار دهیم. اطلاعات ما باید روشن و قابل فهم باشد و این را به عنوان مثال به آنها یادآوری بکنیم که کودکان کمتر دچار این بیماری می شوند و حتا اگر بیمار هم شوند اولاً بیماری خیلی خفیف تری می گیرند و ثانیاً افرادی مثل پدر و مادر و پرستاران و پزشکان مراقب آنها هستند و در این شرایط به آنها کمک می کنند. یک نکته یی که باید به آن اشاره کرد این است که ما انسان ها به عنوان یک موجود اجتماعی به ارتباط نیاز داریم و همین عدم برقراری رابطه اجتماعی به خودی خود یک اضطراب در افراد چه بزرگسال و چه کوچک ایجاد می کند. از آنجایی که بچه ها یک برنامه ی ثابت روتین همانند مهدکودک رفتن، پارک رفتن، مدرسه رفتن، منزل دوستان رفتن و ... داشتند و از آنجایی که همه اینها کنسل شده است و برنامه ی روتین و ثابتی که به نوعی به کودک آرامش می داده است، بهم خورده این خودش برای کودکان استرس ایجاد می کند و حتی کودکانی که سن کمتری دارند ممکن است نگران این باشند که آیا هنوز دوستانمان را داریم و آنها را از دست نداده ایم و در نوجوانان هم که مشخص است که چقدر روابط دوستانه و روابط اجتماعی برای آنها اهمیت دارد، بنابراین از کودکانمان بخواهیم که درباره احساساتشان صحبت کنند و این که جدایی از دوستان چقدر آنها را آزار داده است و چقدر مسائل قرنطینه برای آنها آزار دهنده است و موقعیتهایی را برای آنها فراهم بکنیم که این که روابط محدود و سالمی با دوستانشان داشته باشند. افرادی که کاملاً مطمئن هستیم که سالم هستند و یا نهایتاً تماس های تصویری و تلفنی را حداقل در این موقعیت قرنطینه حفظ کنیم و به آنها یادآوری کنیم که این موقعیت موقتی است و ماندن ما در خانه مانع پخش این ویروس می شود.



– با استفاده کودکان از بازی های کامپیوتری و اینترنتی و یا فضای مجازی و استفاده طولانی مدت آنها از تلویزیون که باعث سرگرمی آنها می شود، چگونه باید مواجه شد؟

– در روزهای قرنطینه قطعاً نیاز است که ما برنامه هایی که قبلا برای بچه ها داشتیم کمی لطیف تر باشد و آن سختگیریهای همیشگی را نباید داشته باشیم، البته باید دقت بکنیم نباید بچه ها کلاً به حال خود رها شوند و این تصور در ذهن پدر و مادرها ایجاد نشود که بچه ها گناه دارند و بنابراین بگذاریم هر رفتاری که می خواهند داشته باشند و هر چیزی که می خواهند بخورند و هر چقدر می خواهند از تلویزیون و اینترنت و موبایل استفاده کنند و هر چقدر می خواهند بازی های کامپیوتری دانلود کنند و بازی کنند. بنابراین درست است که نیاز است که برنامه ها را منعطف تر برای کودکان اجرا کنیم ولی به هیچ عنوان نباید آنها را بدون قانون و بدون نظارت رها کنیم و برای آنها توضیح دهیم که شرایط شما را درک می کنیم و می دانیم که ممکن است که حوصله ی شما سر رفته باشد ولی چه پیشنهادی دارید برای اینکه این زمان را بهتر با هم دیگر بگذرانیم؟ از بچه ها بخواهیم که به علایق خود بیشتر توجه داشته باشند و مثلا برای سنین پایین تر کاردستی درست کردن سرگرم کننده است و از انها بخواهیم با چیزهایی که حتماً در هر خانه ای پیدا می شود مثل قوطی رب، جعبه ی شیر پاکتی، سنگی که داخل گلدان است و یا کاغذ رنگی که در هر خانه یی پیدا می شود با همه ی اینها کاردستی برای شما درست کنند . از آنها بخواهیم نقاشی بکشند و مخصوصاً نقاشی کردن در مورد کرونا باعث می شود که احساسات خود را بیرون بریزند. از نوجوانان بخواهیم که با دوستانشان در ارتباط باشند اگر که امکان ارتباط فیزیکی وجود ندارد از آنها بخواهیم که ارتباط های تصویری و تلفنی داشته باشند و سعی کنید بازی های مشترک خانوادگی و چند نفره برایشان ایجاد کنید و به نوعی زمان بچه ها را پر کنید.



– توجه به سلامت روانی کودکان در این شرایط چه اهمیتی دارد؟

– در این شرایط نیاز است که بیشتر مراقب بچه ها باشیم تا انشالله به سلامت از این دوران عبور کنیم. منظور فقط سلامت فیزیکی نیست چون قطعا سلامتی فیزیکی را می توانیم با رعایت اصول بهداشتی برای خودمان و خانواده هایمان به ارمغان بیاوریم، آن چیزی که اهمیت بیشتری دارد گذر از این موقعیت به هر حال بحرانی بدون آسیب دیدن روحی است. در واقع هم بزرگترها و هم بچه ها باید شرایط را طوری بگذرانند که بعد از پایان قرنطینه دچار پرخاشگری، اضطراب و افسردگی نباشیم. کودکان امانتی در دست ما هستند و همان قدر که سلامت جسمی آنها برای پدر و مادرها اهمیت دارد، مراقب از سلامت روانی آنها نیز مهم هست و خیلی باید مراقب باشیم که رفتارهای وسواس گونه و تاکید بیش از حد روی تمیزی و شستشو و مراقبت های جسمی، آسیب جدی به سلامت روان کودکانمان نزند.

خانواده های مبتلا به کرونا را تنها نگذاریم

یونس قیصی زاده : متاسفانه در بحرانها، اتفاقاتی رخ می دهد که تلخی این دوران را چند برابر می کند.

"به گزارش روزنامه شهروند، مادری ۵۳ ساله با خوردن قرص برنج خودکشی کرد، بنابر تحقیقات، شوهر این زن سه هفته پیش از این بر اثر بیماری کرونا جان خود را از دست داده بود.

از آنجا که به دلیل شیوع این ویروس آنها نتوانستند مراسم سوگواری برگزار کنند پسر خانواده، از برخوردهای اطرافیانش ناراحت بود و ازاینکه کسی به دیدن آنها در آن شرایط سوگواری نمی‌آمد، شاکی بود.

این پسر جوان نتوانست رفتارهای اطرافیانش را تحمل کند و درنهایت دو روز پیش از خودکشی مادرش به زندگی خود پایان داد. مادر خانواده نیز که دیگر مرگ پسرش را نمی‌توانست تحمل کند، پس از دو روز قرص برنج خورد و در نهایت تراژدی تلخ این خانواده با مرگ مادر پنجاه‌وسه ساله به پایان رسید."



آسیب شناسی روانی مدتهاست با آنچه استرس پس از ضربه (PTSD) نامیده میشود، سر و کار دارد. راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (DSM-۵) از جمله رویدادهای زمینه ساز "اختلال استرس پس از ضربه" را مواجهه با اتفاق دردناکی می داند که فرد در آن ، مرگ یا خطر مرگ کسی را تجربه می کند، شاهد مرگ کسی است یا مصدومیت واقعی یا احتمالی را تجربه می کند.

بعد از آن، قربانیان با تجدید خاطره و کابوس ها، آن اتفاق دردناک را یکسره تجربه می کنند. این تجدید خاطره همراه با هیجان شدید و احیای رویداد دردناک، در ذهن قربانیان جریان دارد.

در این مواقع ممکن است که اختلال استرس حاد پیش آید و برخی افراد بلافاصله بعد از این اتفاقات ناگوار، واکنش شدیدی نشان دهند.

بنابراین از ملاک های تشخیصی مهم اختلال استرس پس از ضربه، تجربه مستقیم رویدادهای دردناک همانند مبتلا شدن به بیماری کرونا و یا مطلع شدن از وقوع رویدادی دردناک برای بستگان نزدیک و یا دوستان همانند بیماری یا مرگ ناگهانی آنها بدلیل کرونا و یا بیم مردن آنها بوسیله کرونا هست.

این اختلال موجب ناراحتی یا اختلال بالینی معناداری در کارکردهای اجتماعی، شغلی و دیگر کارکردهای مهم زندگی میشود بطوریکه گاه انسانها را به سمت خودکشی سوق داده و آنها با تصور ناتوانی از تحمل چنین رویداد دردناکی دست به خودکشی می زنند.

در چنین مواقعی عوامل اجتماعی نقش مهمی در ایجاد و یا کنترل اختلال استرس پس از ضربه، بازی می کنند.

نتایج مطالعات مختلف نشان میدهد که اگر در اطرافمان یک گروه قوی و حمایتگر داشته باشیم، بعد از ضربه و سانحه احتمال ابتلای ما به اختلال استرس پس از ضربه خیلی کمتر میشود.

بنابراین حمایت اجتماعی از سوی والدین، دوستان نزدیک، همکلاسی ها و معلمان و ... جزو عوامل محافظ ما هستند.

همچنین راهبردهای کنار آمدن مثبت با حادثه دردناک که حل مساله فعالانه در خود دارند و عصبانی نشدن و مقصر ندانستن و سرزنش نکردن خود یا دیگران در حادثه رخ داده، از جمله دیگر عوامل محافظی ما هستند.

داشتن اطرافیان مهربان و دلسوز بر پاسخ زیست شناختی و روانشناختی ما به استرس تاثیر مستقیم می گذارد و بنابراین در مواجه شدن اقوام و بستگان و دوستان با بیماری کرونا، میتوانیم به کمک آنها بشتابیم و با احساس مسئولیت سعی کنیم که با حمایت های خود، باعث عبور آنها از این حادثه دردناک شویم.

همچنین شواهد زیادی وجود دارد که مداخله ساختاردار زودهنگام بوسیله روانشناسان به محض وقوع ضربه و حادثه دردناک در مورد افراد نیازمند کمک، میتواند از شکل گیری اختلال استرس پس از ضربه جلوگیری کند، بنابراین پیشنهاد می شود چنانچه در معرض این گونه حوادث قرار گرفتیم حتما با روانشناسان ارتباط گرفته تا شرایط روحی و روانی پیش آمده مورد بررسی علمی آنها قرار گرفته و چنانچه نیاز باشد با مداخله زودهنگام، از بروز اختلال و مزمن و طولانی شدن آن جلوگیری نماییم.

از طرفی انجام مناسکی همانند تشییع جنازه و خاکسپاری و انجام مراسم ختم و هفته و چهلم در مرگ عزیزانمان نیز از جنبه حمایتگری آن مهم هست بطوری که بتوانیم فقدان عزیزانمان را با حمایت و محبت و همدردی بستگان و دوستان پشت سر بگذاریم و قطعیت مرگ و پیامدهایش را بپذیریم و بدینوسیله فرد سوگوار با فقدان پیش آمده، سازگار شود، به مرور خاطرات جدید تلخ و شیرین اما عمدتا مثبت درباره متوفی در حافظه جای گیرند و شخص داغدیده بتواند به زندگی عادی خود برگردد.

متاسفانه در شرایط کرونایی این مراسم حمایتگرانه نیز از داغ دیدگان دریغ شده و بنابراین آنها ممکن است نتوانند مراحل عرفی روبرو شدن با مرگ عزیزان خود و فرآیند سوگواری را بطور طبیعی طی کنند و از عهده درک هیجانی آن برآیند.

بروز افکار خودکشی گرایانه در این مواقع از آن جهت ممکن است مورد توجه قرار گیرد که بجای مواجه سوگوارانه بر این مصیبت، تمرکز بر پیوستن به عزیز از دست رفته ایجاد میشود. توان تجسم رویدادهای آینده مختل شده چون فکر کردن به آینده بدون حضور متوفی سخت می شود، خصوصا فقدان ناگهانی والدین، برای کودکان و نوجوانان بسیار سخت و ممکن است آنها را دچار افسردگی شدید کند، بنابراین در تمامی این موارد مداخله فوری در جهت حمایتگری از سوی بستگان و اقوام و دوستان و در ادامه مراجعه به روانشناس ضروری هستند.

حاصل کلام این که در این شرایط سخت کرونایی، همدیگر را تنها نگذاریم خصوصا افراد و خانواده هایی که دچار این بیماری شده و یا مرگ عزیزی را تجربه نموده اند و در گذراندن این سوگ حس همدردی و دلسوزی و همراهی را از آنها دریغ نکنیم و گرچه امکان همراهی و همدردی حضور میسر نیست، اما بوسیله های مختلف خصوصا استفاده از امکانات فضای مجازی سعی کنیم که از تنهایی آنها بکاهیم و تسلی بخش آنها باشیم.

چگونه به کرونا ، سرونا و دیانا گرفتار شدم؟

دکتر عبدالرحیم مهرور



اصولا انسان با خاطره زنده است و این خاطرات تجربه های ارزشمندی اند برای انتقال به آیندگان هر چند عبرت گرفتنی در پی این عبرت ها نباشد . حال نمی دانم از کجا بیاغازم از فاصله طبقاتی که روز به روز بین فقرا و ثروتمندان گسترده تر می شود یا فاصله طبقاتی که بین پزشکان در دولت روحانی توسط دکتر قاضی زاده که به نهایت اوج خود می رسد و یا این فاصله طبقاتی بین کرونا ، سرونا و دیانا نوه هفت ساله ام که اعجوبه ایست از تبحر در زبان و کلام بر عکس کرونا و سرونا. به هر حال هرچه هست به جز دیانای من همگی قصه ی درد و رنج دنیایی است که بازیچه انسانهای سرکش واهریمنی قرار گرفته و اگر همچنان ادامه یابد ابتدا ریشه قدرتمندان را می خشکاند و سپس مردم عادی را .

اما این ویروس یا اژدهای هفت سرچینی کجا بود که جهان را پشت چهره منحوسش زمین گیر و متوقف کرد به گونه ای که در اقتصاد هم طلای سیاه نفت را به خاک سیاه نشاند .

ابتدا ده روز قبل از بستری شدنم علائم خفیفی از تنگی نفس و مختصر سرفه ای در وجودم نمایان بود و با توجه به این که سابقه شیمیایی داشتم کج دار و مریز با آن ساختم اما تا کنون بخاطر شیمیایی در بیمارستانی بستری نشدم . رفته رفته این تنگی نفس داشت زمین گیرم می کرد تا اینکه ۲۱روز قبل در نیمه های شب به مدت نیم ساعت چنان عنان را از دستم گرفت که سوزشی علاوه بر سرفه و تنگی نفس (انگار یک قوطی فلفل داخل نای ریخته باشند) کلافه ام کرد. سریعا روانه خانه موقت کرونایی ، بیمارستان شدم.

از درب اصلی ورود ، قرنطینه آغاز شد بطوری که بعد از معاینه اولیه پرونده بستری به دستم دادند و مثل بی کسان تنهای تنها از طریق حیاط بیمارستان و در تاریکی نیمه شب سرفه کنان به اورژانس رسیدم .

بعد از تکمیل پرونده با لباس وحشت بستری شدم وهمچنان سرفه ها و تنگی نفس به راه هواییم شلاق می زدند و در کنارش سوزش فلفلی هم بدتر عذابم می داد تا این که بعد از رگ و خونگیری برای CTS آماده شدم که در قاعده ریه علائم مختصری از یک عفونت مشهودبود . تا فردای آن روز ساعت ۱۱ نمونه گیری از حلق و بینی انجام دادم مدام سرفه و تنگی نفس داشتم و تفاوتی که این تنگی نفس با تنگی نفس شیمیایی داشت، این بود که تنگی نفس شیمیایی مرهمی بود بر دردهای دیگر ولی تنگی نفس کرونایی نه تنها مرهمی نداشت بلکه با دردهای دیگر همراه و شعله ور می شد . سپس به بخش انتقال یافتم در آنجا سه نفر دیگر بودند که همگی ترخیص شدند اما من تا شش روز قرنطینه (زندانی) شدم با این توصیف که درب این زندان بر عکس زندانهای دیگر برای فرار باز بود ولی جرات فرار نداشتم. البته یک لحظه هم به فکر تحمل آن زندانیان سیاسی فرو رفتم که فقط به خاطر ابراز عقیده چگونه سالها در بند تنهایی منحوس ،محبوس شده اند .

از روز سوم درمان بدن دردی غیر قابل تصور چهار بستم را می لرزاند به گونه ای که با هر سرفه انگار پتکی به ستون فقراتم می زدند و آن گاه مهره ای ازکمرم جدا می شد و در لابلای آن گاهی تب و گاهی سردرد همدم و شریک احوالم می شد.

روز چهارم درد به عضلات نشیمنگاه انتشار می یافت ودر یک جابجایی انگار دهها آمپول پنی سیلین در عضلاتم تزریق نموده اند و روز پنجم درد به شانه هایم انتشار یافت. روز ششم که مرخص شدم به مدت سه روز مبتلا به اسهال شدم و مدت ۱۴ روز بطور مطلق در قرنطینه خانگی دور از خانواده بودم اما از پشت درب شیشه ای مثل یک زندانی به ملاقاتم می آمدند.

تا روز دهم قرنطینه هیچ گونه علائمی از بهبودی در سرفه ها و تنگی نفسم به بار ننشسته بود ولی دیگر از خارش گلو، درد بدن و یا اسهال خبری نبود تا اینکه اسپری سالبوتامول استفاده کردم و از شانس بد ما تقلبی در آمد .

ناچارا از روز دهم قرنطینه به بخور نشاسته پناه آوردم و اکنون به جرات می توانم اعتراف کنم که ۷۰ درصد از سرفه و تنگی نفس بر طرف شده است. بطور خلاصه در طی بستری چهارنوبت تست داشتم که دوتا منفی و دو تا مشکوک گزارش شد و شاید نشانه این باشد که از کرونا جهش معکوس نمودم و به سرونا یا دیانا رسیدم .

سپاس از کادر سلامت بیمارستان شهدای خلیج فارس از جمله متخصصین محترم عفونی سرکارخانم دکتر رستگار و خانم دکتر عباسی و...

در قرنطینه برای تقسیم برابرِ کارخانگی تلاش کنیم

یاسمن آرنگ

کافی است زن باشید تا همیشه مسئولیت رسیدگی به امور خانه بر عهده‌ی شما باشد؛ چه بخواهید و چه نه. کافی است زن باشید تا از وقتی دست چپ و راستتان را می‌شناسید بی وقفه تا پایان عمر و بدون بازنشستگی یا مرخصی، کار خانگی به عنوان مهم‌ترین شغل روزانه بدون دستمزد شما شناخته شود؛ و مگر می‌شود از زیرش شانه خالی کنید؟ اگر ما کارهایی مثل نظافت، رفت و روب، آشپزی، شست و شوی ظرف، لباس و ... را انجام ندهیم چه کسی قرار است این کارهای زنانه‌شده را انجام دهد؟

کار خانگی در کنار بچه‌داری وظیفه‌ی اصلی زنان تعریف شده است؛ حتی اگر زنی از آن بیزار باشد یا مردی تمایل به انجام آن داشته باشد؛ صرفا به واسطه‌ی جنس ما به ما تحمیل می شود.

این روزها که در خانه‌ایم و قرنطینه همه‌ی اعضای خانواده را در کنار هم نشانده است فرصت بسیار مناسبی است که از حقوق‌مان با تک تک اعضای خانواده گفت و گو کنیم و نه تنها گفت و گو که از آنها تقسیم کار برابر بخواهیم؛ تا برای همه جا بیفتد که کارخانگی زنانه نیست، مسئولیتی است که تک تک اعضای خانواده باید بر عهده بگیرند.

در خانه‌ی افراد برابراندیش چه می‌گذرد؟ آیا خود فعالان حقوق زنان، در خانه‌شان موفق به تقسیم کار شده‌اند؟ در نتایج یک نظرسنجی در صفحه ای فمینیستی خواندم که نصف افراد شرکت کننده، گفته بودند در قرنطینه کارهای خانه تقسیم می‌شود. در خانواده‌های سنتی اما بعضی مردان، گویی به مهمانی بیست روزه دعوت شده‌اند و به خاطر قرنطینه و حضور دائم اعضای خانواده در خانه، زن به خدمتکاری شبانه روزی بدل شده که آوردن و بردن بشقاب میوه‌ی مردان هم بر عهده‌ی اوست.

قرنطینه را به یک فرصت برای تغییر تبدیل کنیم؛ با اعضای خانواده صحبت کنیم؛ از انتظارات و خواسته هایمان بگوییم؛ کارهایی را بر عهده‌شان بگذاریم و مصرا انجام دادنش را بخواهیم. اگر در زندگی یک برابراندیش برابری و انصاف بیشتری وجود دارد به این دلیل است که افراد، ساعت‌های متمادی در این باره با هم گفت‌وگو کرده و می‌کنند. هر چند در این خانواده‌ها هم تا برابری کامل راه درازی مانده و هنوز هم بار روانی کارخانگی کاملا بر دوش زنان است اما تقسیم مسئولیت‌ها، هم کار خانگی زنان را سبک‌تر کرده است و هم رضایت زن، رضایت بیشتر تک تک اعضای خانواده را رقم زده است.

تلفن های تماس
۰۹۱۷۷۷۲۳۹۰۹
۰۷۷۳۳۳۲۵۹۰۰
۰۷۷۳۳۳۲۸۱۵۱
هفته نامه نسیم جنوب،
دیرپاترین نشریه تاریخ بوشهر

هفته نامه سیاسی، فرهنگی، اقتصادی، ورزشی

نسیم جنوب

nasimjonoub.com

صاحب امتیاز: دکتر امیر خلف پور
مدیر مسئول و سردبیر: یونس قیصی زاده
نشانی: بوشهر، میدان قدس،
کوچه بوستان ۳۰ (جانباز)، دفتر نسیم جنوب
تلفن: ۳۳۳۲۵۹۰۰-۰۷۷ فاکس: ۳۳۳۲۸۵۱
تلفن همراه: ۰۹۱۷۷۷۲۳۹۰۹
ایمیل: info@nasimjonoub.com
صندوق پستی ۱۱۹۹
لیتوگرافی و چاپ: کارگر



فرهنگ سوگواری مجازی را گسترش دهیم

یونس قیصی زاده



احتمالا در این روزهای تلخ، تصویر تشییع جنازه مظلومانه درگذشتگان را دیده اید که بدلیل شیوع کرونا و رعایت نکات ایمنی و بهداشتی با حضور خانواده بخاک سپرده می شوند و بازماندگان نالان از این مصیبت با چشمان گریان به تنهایی خانه پناه می برند. نه از مراسم ختم خبری هست و نه از همدردی حضوری و ابراز تاسف دوستان و نزدیکان و امکان برگزاری سنت های فرهنگی عزاداری در ایران.

بطور متوسط ماهانه حدود ۳۰ هزار نفر در کشور فوت می کنند و خانواده های بسیاری را دچار غم و اندوه می کنند، بنابراین می توان گفت که در طی این مدت شیوع کرونا دهها هزار خانواده بدون برگزاری مراسم سوگواری، تنها در از دست دادن عزیزی از خود، سر در گریبان کرده و در سکوت اشک ریخته اند، اتفاقی که روانشناسان بیم خطر مبتلا شدن افسردگی بسیاری از آنان را در آینده دارند.

برگزاری مناسکی و مراسمی همانند تشییع جنازه و خاک‌سپاری و انجام مراسم ختم و هفته و چهلم در مرگ عزیزانمان از جنبه حمایت گری آن مهم است بطوری که بتوانیم غم از دست دادن عزیزانمان را با حمایت و محبت و همدردی بستگان و دوستان و آشنایان پشت سر بگذاریم و قطعیت مرگ و پیامدهایش را بپذیریم و بدین وسیله فرد سوگوار با فقدان پیش آمده، سازگار شود، به مرور خاطرات جدید تلخ و شیرین اما عمدتا مثبت درباره متوفی در حافظه جای گیرند و شخص داغ‌دیده بتواند به زندگی عادی خود برگردد.

متاسفانه اکنون و در شرایط کرونایی این مراسم حمایتگرانه از داغ دیدگان دریغ شده و بنابراین آنها ممکن است نتوانند مراحل عرفی روبرو شدن با مرگ عزیزان خود و فرآیند سوگواری را بطور طبیعی طی کنند و از عهده درک هیجانی آن برآیند.

در چنین مواقعی هست که بیم بوجود آمدن اختلال سوگ که در طبقه اختلالات افسردگی قرار دارد، بوجود می آید که طی آن فردی که به تازگی سوگوار شده است حالات و افکاری شامل بی‌قراری، احساس پوچی و ملال، خشم و نفرت ناشی از فقدان، بی‌خوابی، کاهش میل جنسی، کاهش وزن، اختلال در توجه و حافظه، از دست دادن میل به زندگی، نشخوار فکری و اشتغال ذهنی شدید نسبت به فرد متوفی، نپذیرفتن مرگ او، درد روانی شدید، بی‌حسی و کرختی، مقصر دانستن خود در مرگ او، دوری از عواملی که او را به یاد عزیز ازدست‌رفته می‌اندازد، تمایل به مرگ برای پیوستن به عزیز از دست رفته، بی‌اعتمادی به دیگران، احساس تنهایی، سردرگمی در مورد هویت شخصی و بی‌علاقگی به آینده را تجربه می کند.

بنابراین به نظر می رسد که ضروری است تا در شرایط کنونی که امکان تسلی خاطر حضوری بازماندگان فراهم نیست، برنامه ها و مراسمی انجام گیرد تا بتوانند ناراحتی تجربه سوگ با غم و اندوه را در حد طبیعی و بهنجار محدود کرده و از تبدیل شدن آن به اختلال سوگ پایدار و دیگر اختلالات ناشی از فقدان، جلوگیری کند و فرد داغدیده را در طی این بحران و غرق نشدن در افکار ویرانگر و برگشت به زندگی روزمره و از سر گرفتن شغل و تحصیل و فعالیت های سازنده، پس از دوره سوگواری کمک نماید.

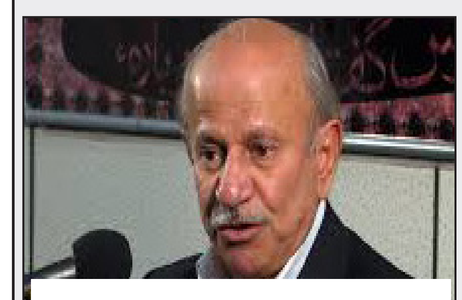


با تکیه بر تکنولوژی های جدید از جمله امکانات فضای مجازی شاید بتوان در این شرایط کرونایی، با انجام سوگواری مجازی دستجمعی و با حضور خانواده متوفی، کارکردهای فرهنگی و مزایای انجام مناسک سوگواری حضوری را به این فضا منتقل نمود و بدین وسیله تسلی بخش خانواده های داغدار شد.

خوشبختانه امکانات کنونی برنامه های فضای مجازی همانند اینستاگرام و آشنایی و استفاده فراگیر از آن، این موقعیت را در اختیار همگان گذاشته که بتوانند برنامه های زنده با حضور جمع کثیری از افراد ترتیب دهند و بجا هست که در جهت ترویج سوگواری مجازی برای همدردی با داغدیدگان و حمایت عاطفی و هیجانی از آنها بکوشیم و بدینوسیله از شوک این فقدانها بکاهیم و بدینوسیله به آنها کمک کنیم تا فرآیند سوگ (شوک، انکار، خشم و غم شدید) برای رسیدن به مرحله نهایی سوگ یعنی پذیرش موقعیت پیش آمده را بهتر طی کنند.

یادداشت های منظوم دکتر جعفر حمیدی (۷)

مرا عشق همشهریان شاد کرد



بحمدالله اما به خوبی گذشت
سفرهای پردردسر، برگذشت
سفرهای پر دردسر با سرور
خوش و خوب و خرم بسی با غرور
که در شهر خود بود تدریس و کار
نبد در خیالم غم روزگار
مرا عشق همشهریان شاد کرد
کلاس مرا عشق بنیاد کرد
مرا عشق بوشهر در سینه بود
که شهری همانند آیینه بود
که چون قاب آیینه گیری به دست
نبینی در آن غیر پاکی که هست
به بیست و سه سال اندر آن نیک شهر
شدم همدم دور و نزدیک شهر
به سال هزار و سیصد، نه و شش
بگفتند این جا نمانی تو بیش
بباید از اینجا روی با شتاب
فراموش سازی تو درس و کتاب
من این حرف را خوش نپنداشتم
که بی علم و اندیشه پنداشتم
ولی چاره جز ترک خدمت نبود
که چون و چرایش به حکمت نبود
که گفتند دیگر تو را جای نیست
تو را ماندن اینجا دیگر رای نیست
بدادند وعده که پاداش من
بخواهند پرداخت بی انجمن
ولی تاکنون سال ها بگذرد
که پاداشکی نیست در این سبد
دروغ آوران ناله افراشتند
که بگذر از این صحبت دل پسند
ببخشا به دانشگه این پول را
شکر خنده ای کن بدین ماجرا
نداریم این پول رحمی نما
فراموش کن قصه ی پول را
ندادند در عاقبت حق ما
به ما گشته پیروز، ناحق ما
خدایا گذشتیم از پول خود
ولیکن تو مگذر ز معمول خود
توانگر نداند غم زیردست
گذر می کند سوی بالا و پست

گندم‌ها، جوجه‌ها و غریو خشم طبیعت

اسماعیل منصورنژاد



برخی سینه‌صافان بارها و بارها بر روی منبر، پشت تریبون، سر صف صبحگاه دانش‌آموزان و... این جملات را تکرار کرده‌اند: «استکبار جهانی» یا همان امریکا سالیانه میلیون‌ها تن گندم به دریا می‌ریزد تا قیمت آن پایین نیاید....

و ادامه می‌دهند: چه می‌شد اگر گندم‌های مازاد بر تولید را برای کشورهای فقیر می‌فرستادند تا گرسنگی از بین برود و... از این حرف‌ها. بعد هم مدعی می‌شوند اگر ما بودیم، چنین و چنان می‌کردیم و.... نهایتاً از همان پشت تریبون مشکل فقر را در تمام دنیا و در کمتر از یک دقیقه حل می‌کنند.

تا اینکه....

چند روز پیش فیلمی در شبکه‌های مجازی پخش شد و نشان داد در زیر سایه‌ی آقایان که از هر چیزی برای حمله به دیگران استفاده می‌کنند، هزاران جوجه یک روزه معدوم و زنده به گور شد.

رئیس انجمن‌تولیدکنندگان جوجه یک‌روزه می‌گوید: «تا زمانی که سالن‌های پرورش خالی نشود، تولیدکنندگان جوجه یک روزه با مشکل روبرو هستند... معدوم سازی جوجه یک‌روزه گاهی و به میزان اندک اتفاق می‌افتد و در صنعت و مسائل اقتصادی موضوعی دور از ذهن نیست.»

سخن این شخص، نتیجه‌ی یک منطق اقتصادی برای جلوگیری از ضرر و زیان است و کاری به پیامدهای اخلاقی موضوع ندارد؛ چه، وقتی پای پول به میان می‌آید، اخلاق تمام مفاهیم خود را از دست می‌دهد؛ حتی درکشور خودمان که ادعاهای عجیب و غریب مطرح می‌شود.

امریکا وقتی می‌بیند اضافه بر تولید دارد، مازاد بر تولید را از بین می‌برد تا قیمت پایین نیاید و کشاورز ورشکسته نشود. تولیدکنندگان جوجه هم اگر جوجه‌ها را نگه بدارند، با مشکل جا و کمبود سویا و ذرت روبرو می‌شوند و ضرر می کنند.

به همان اندازه که کار امریکا در ریختن گندم‌های مازاد بر تولید در دریا، جنایت است، کشتن و نابود کردن جوجه‌های یک‌روزه در یک سیستم ظاهراً مخالف سرمایه‌داری نیز بسی بی‌رحمانه‌تر است؛ هرچند ریختن میلیون‌ها تن گندم در آب، در مقابل زنده‌به‌گور کردن هزاران جوجه، هیچ به حساب می‌آید. اولی هدر دادن محصول است که می‌توان برای جلوگیری از ضرر و زیان راه دیگری برای آن جست، اما دومی علاوه بر دور ریختن محصول، عواطف و احساسات انسانی را نیز جریحه‌دار می‌کند؛ آن هم در زمانی که مردم بر اثر ویروس کرونا از نظر عاطفی بسیار آسیب‌پذیر شده‌اند و دیدن صحنه‌های زنده‌به‌گور کردن این همه جوجه، روح و روان آنها را خرد و خمیر می‌کند.

شاید داستان از بین بردن جوجه‌ها و گندم‌های اضافی ما را به این جمله برساند که بگوییم: وقتی با طبیعت چنین رفتاری پیشه می‌کنیم، یک ابرقلدر قهار و کشنده‌ی بی‌رحم مانند ویروس کرونا از دل طبیعت بیرون می‌آید و چنان جولان می‌دهد تا بزدلانه و در اوج خفت و خواری و زبونی در مقابل عظمت او (طبیعت) زانو بزنیم و گریه و زاری سر بدهیم. وقتی می‌بینیم موجودی میکرونی و نامرئی این چنین آرام و بی‌سر و صدا یکی‌یکی نابودمان می‌کند و هیچ کاری از ما برنمی‌آید، باید یاد لحظاتی بیفتیم که بر خلاف توسعه عقلانیت و دانش، روز به روز نادان‌تر می‌شویم و به شکل‌های گوناگون در مقابل طبیعت گرد و غبار راه می‌اندازیم و عربده می‌کشیم؛ غافل از اینکه:

دست کفچه مکن به پیش فلک
که فلک کاسه‌ای است خاک‌انبار(خاقانی)

باد آورده را باد می برد

تحلیلی خودمانی از وضعیت بازار بورس ایران

محمد علی بختیاری

آورده اند که ملانصرالدین روزی به خانه همسایه رفت و از وی دیگی به امانت گرفت. چند روز بعد ملانصرالدین دیگ را به همراه دیگچه ای درون آن به همسایه پس داد. مرد همسایه گفت این دیگ ماست ولی این دیگچه درون آن چیست؟ ملا با شادی گفت: دیگ شما در خانه ما زایید و این دیگچه را به دنیا آورد. مرد همسایه نیز با رضایت خاطر دیگ و دیگچه را تحویل گرفت. مدتی گذشت و ملا باز به در خانه همسایه رفت و از وی پاتیل بزرگی برای آش پزی درخواست کرد. مرد همسایه هم با خاطره شیرین زاییدن دیگ، پاتیل را به ملا قرض داد. دیر زمانی گذشت و ملا پاتیل را پس نیاورد. یک روز مرد همسایه به در خانه ملانصرالدین رفت و پاتیل خود را خواستار شد. ملا با غم فراوان گفت: بدبختانه پاتیل شما سر زا رفت!... همسایه خروش برآورد که این چه حرفی است... مگر پاتیل می زاید که بخواهد سر زایمان بمیرد؟ ملا با خونسردی و نگاهی عاقل اندر سفیه پاسخ داد: مرد حسابی! آن موقع که دیگت زایید و دیگچه اش را تحویل گرفتی چنین حرفی نزدی الان به چه حقی اعتراض می کنی....؟

حالا حکایت بورس و مردم ایران است. بورس ایران برخلاف ساز و کارهای اقتصادی و قواعد بازار بورس به شدت و به سرعت در حال رشد و بالا رفتن شاخص ها و سودآوری است. عده زیادی از مردم هم با تشویق های پیدا و پنهان دولت و به امید سود، سرمایه شان را در بورس کشور سرمایه‌گذاری می‌کنند. بسیاری از کارشناسان در روزهای اخیر هشدار داده اند که رشد بورس ایران در وضعیت فعلی اقتصادی کشور و اقتصاد جهان، رشد طبیعی نیست و به نظر می رسد به دلایلی دستکاری شده است و دیر یا زود حباب این بورس می ترکد و در آن هنگام سرمایه های خرد و کلان مردم به یکباره سوخت شده و از بین خواهد رفت. با بررسی گزارش اخیر بلومبرگ مشاهده می کنیم که شاخص بورس اکثر قدرت‌های بزرگ اقتصادی از جمله آمریکا و چین منفی بوده است با این حال بورس ایران و ونزوئلا به شدت رشد کرده و حتی چند برابر شده است!!؟

به هر حال همانگونه که امروز ما با خوشحالی بالا رفتن ارزش سهام هایمان را در بورس مشاهده می‌کنیم و سود آنها را محاسبه می نماییم و نمی پرسیم: چرا و چگونه، آن روزی که به یکباره همه یا اکثر شاخص‌ها به رنگ قرمز در می آیند نیز نمی‌توانیم اعتراضی داشته باشیم، زیرا پاسخ خواهند داد: بورس همین است... آن روز سود کردید (البته اگر میفروختید و از بازار خارج میشدید) و امروز ضرر. کسانی که در آن روز در بازار بورس سرمایه‌ای داشته باشند علاوه بر سرمایه، سودهای بادآورده شان را باد خواهد برد.

کرونا و شاید این آخرین کار زندگی‌ات باشد

دکتر محمد فاضلی

فیلم غیرممکن، داستان واقعی خانواده‌ای اسپانیایی است که برای تعطیلات راهی تایلند می‌شوند. سونامی، یک روز بعد از استقرارشان در هتل ساحلی زیبا، همه چیز را ویران می‌کند و تعطیلات به فاجعه بدل می‌شود.

مادر و پسر بزرگ خانواده، در میان دریای آب کشنده سونامی در ساحل، زنده مانده و یکدیگر را می‌یابند. مادر به شدت زخمی شده و خونریزی دارد. این دو در حالی که می‌کوشند خود را نجات دهند، صدای کودکی را می‌شنوند که پدرش را صدا می‌کند.

مادر بر یافتن و نجات کودک اصرار می‌کند و پسر اصرار دارد که خودشان را از میان فاجعه نجات دهند. مادر در نهایت چیزی شبیه به این جمله را به پسرک می‌گوید: شاید این آخرین کار زندگی‌ات باشد.

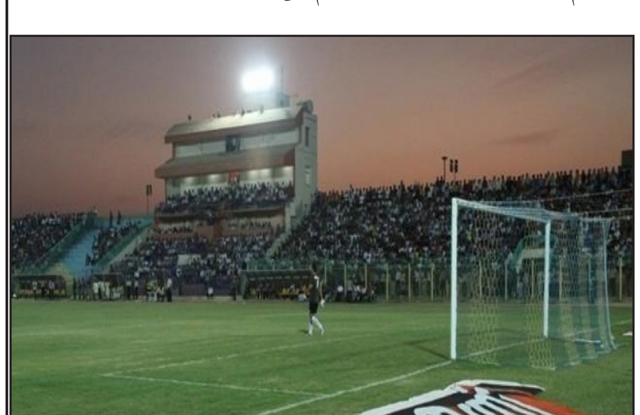
فیلم جذابی است، سکانس آخر فیلم به همین جمله بازمی‌گردد. اگر دیدید، این نوشته را به یاد بیاورید. هر کاری ممکن است آخرین کار زندگی ما باشد. مرگ خبر نمی‌کند. آدم گاه از سونامی فاجعه‌بار جان سالم به در می‌برد و گاه مثل فیلم رضا میرکریمی، یک حبه قند در گلویش می‌جهد و خفه‌اش می‌کند. اگر هر کاری آخرین کار زندگی تلقی شود، آن گاه معنای دیگری می‌یابد.

کرونا هم عین سونامی برای شخصیت‌های فیلم غیرممکن است. می‌شود فکر کرد شاید این آخرین کار زندگی‌ات باشد، آخرین تصمیم، آخرین فرصت اصلاح، آخرین زمان برای عذرخواهی، آخرین فرصت برای گفتن و آخرین فرصت جبران.

تاریخچه استادیوم شهید بهشتی بوشهر

زمین فوتبال بوشهر قبلاً در محلی پشت گاراژ کازرونی یعنی جایی که امروز پاساژ ملت در آن جا قرار دارد واقع بود. بدون جایگاه و بدون سکوهای تماشاچی و فاقد هرگونه امکانات در آن زمان فاصله بین سنگی تا شهر، زمین‌ها خالی و فاقد خانه‌های مسکونی بود و در هنگام جزر دریا سالی یکی دو بار از دو طرف ساحل که دیوار ساحلی نداشت، آب دریا به صورت "غیاله" که نوعی سونامی بود فاصله سنگی تا شهر را پر می‌کرد و فقط یک جاده باریک شوسه مرکز شهر را با محله‌های بیرون شهر مرتبط می‌ساخت. این آب‌ها پس از سه یا چهار ماه خشک می‌شدند و زمین بایر باقی می‌ماند. آقای سیار با کمک امام جمعه وقت شادروان سید هاشم عدنانی و با همکاری فرماندار وقت شادروان مهندس علیمراد زند، مقداری از این زمین‌ها جهت انجام امور ورزشی و تأسیس استادیوم و زمین فوتبال به ثبت رساند و با هزینه‌ای بسیار اندک شروع به دیوارکشی کرد. پیمانکار کشیدن دیوارهای چهار طرف سیدعبدالکریم کازرونی بود که کل دیوار کشی اطراف را با سه متر ارتفاعُ نیم متر پی و نیم متر ضخامت با مبلغ ۲۰ هزارتومان به پایان رساند. متراژ زمین ۳۵۰ متر در ۲۵۰ متر و جمعاً ۸۷۵۰۰متر مربع و نزدیک به ۹ هکتار است.

هزینه ساخت جایگاه در دو طبقه ۶۰۰۰۰ هزارتومان سکوهای نشستن تماشاچی در چهار طرف به صورت پلکانی هر طرف ۱۰ هزار تومان وجمعا تمام مخارج استادیوم از دیوار وسکوها وجایگاه واتاق بزرگ کنار در جهت فروش بلیت، رختکن‌ها، حمام‌ها وسایر مکان‌های مورد لزوم بین ۱۲۰ تا ۱۴۰ هزارتومان برآورد شد. همکاری ابراهیم دهقانی پدر هنرمند ارجمند آقای حسین دهقانی که در آن زمان مدیر ساختمانی اداره فرهنگ (آموزش و پرورش) بود با آقای سیار قابل احترام است. هزینه استادیوم از طریق کمک‌های مردمی: ۱۰ هزارتومان کمک مرحوم محمد علی سیار پدر آقای محمد جواد سیار، مبلغ مختصری از انجمن شهر بوشهر در آن زمان و اجرای دو نمایشنا که یکی نمایش "رستم و سهراب" و دیگری نمایش "بیژن ومنیژه" هرکدام به مدت ۱۰ شب در سالن قدیمی دبیرستان سعادت با کمک منوچهر آتشی و چند هنرمند دیگر که هر شب بین ۴ تا ۵ هزارتومان فروش بلیت داشت و کمک‌های دیگر تأمین شد.



بعدها این زمین سر وسامان گرفت، که به آن استادیوم گفته می شد، ولی زمین استادیوم ماسه ای بود و طبق اساسنامه فدراسیون فوتبال به تیم هایی اجازه داده می‌شد، در جامی شرکت کنند که دارای زمین چمن باشد. به همت مرحوم سیار و کمک های مردمی و پیشکسوتان این زمین در سال ۱۳۵۴به چمن تبدیل شد. و اولین بازی که در چمن استادیوم برگزار شد بازی دوستانه ای بود بین تیم های آرارات تهران و ایران جوان بوشهر، لازم به ذکر است تیم آرارات تهران از تیم های پر قدرت جام تخت جمشید بود، که این بازی دوستانه دو بر صفر به سود آرارات تهران پایان یافت.

تنهایی

در ۱۹۵۷، مایکل یانگ و پیتر ویلمات، دو جامعه‌شناسی که در پروژه اِسکان شرکت داشتند، تحقیقی از آنچه روی داده بود منتشر کردند و زندگی در یکی از مناطق جدید اِسِکس را با زندگی مردمی که در لندن بودند مقایسه کردند. کتاب آنها با عنوان خانواده و خویشاوندی در شرق لندن به آن نتیجه و پاسخی که مسئولان امید داشتند نرسید. ساکنان شهرهای جدید نه تنها نظم، راحتی و حریم خصوصی خانه‌های جدیدشان را نمی ستودند، بلکه از یک درد بیش از هر چیز دیگر شکایت داشتند: تنهایی.

آنها در خیابان‌ها بزرگ شده بودند، تمام مدت به حریم یکدیگر در رفت و آمد بودند، در همه چیز هم سهیم می‌شدند و در ملأعام زندگی می‌کردند. حالا همه این امکانات از آنها سلب شده بود، و آنها ـ به خصوص زنان که در طول روز در خانه‌های نیمه‌مستقل و مستحکم و جادارشان همزبانی نداشتند ـ حس می‌کردند از دنیا دور افتاده‌اند.

منبع:چگونه جایی را خانه خود کنیم، نوشته: ادوراد هالیس، ترجمه: سما قرایی